

## **Fiche aide au support**

### **Diapo 2 :**

Bien différencier l'activité physique du sport.

### **Diapo 3 :**

Le sport santé c'est pour tout le monde et à tout âge.

### **Diapo 5 :**

*Pourquoi le manque d'activité physique est plus mortel que le tabac ?*

Le manque d'activité physique est un facteur de risque de nombreuses maladies chroniques (cardiovasculaires, métaboliques)

Graphique :

Source : IRMES (Institut de Recherche bio-Médicale et d'Epidémiologie du Sport ( Plan Nationale de prévention par l'Activité Physique et Sportive) Rapport du Pr Jean-François Toussaint, **2008**, p 11

« Le processus de sédentarisation suit deux courbes de croissance successives : celle du développement des transports motorisés, limitant la dépense énergétique individuelle, et celle de la communication : télévisuelle dans un premier temps, informatique désormais qui nous absorbent dans un quotidien toujours plus savant mais de moins en moins actif. »

« En France la courbe d'activité physique accélère son déclin au XX<sup>ème</sup> siècle, suivant en cela la transition démographique qui voit passer en deux siècles le pourcentage d'emplois directement liés à l'agriculture de 65 à 4% tandis que celui du secteur tertiaire passe de 14 à 72%. »

### **Diapo 6 :**

Si on adopte un comportement sédentaire à long terme on augmente notre risque de mortalité de 30%.

Si on pratique une activité physique régulière on diminue notre risque de mortalité de 30 %.

### **Diapo 9 :**

L'histoire du réseau forme santé bien-être :

Dans le cadre du Contrat Local de Santé des communautés du pays de St-Malo une fiche action dédié à la promotion de l'AP et de la nutrition a vu le jour. À partir de celle-ci un collectif s'est créé et travail sur différentes thématiques, notamment la sensibilisation des élus à l'AP.